

# Qué necesitas tener en cuenta antes de tu primer voluntariado



## Mientras eliges

Haz un listado sobre las causas en las que te quieres involucrar. Esto te ayudará a acotar la búsqueda

Investiga la presencia digital de la asociación elegida. Empápate de los proyectos que han realizado y cómo trabajan



## Una vez elegido el proyecto

Asegúrate de solicitar todos los documentos y permisos necesarios. Desde el pasaporte en regla, contratos o acuerdos que debas firmar, seguros médicos y/o civiles, visados y permisos de estancia en el país, reservar la estancia si no disponen de alojamiento...

Prepara un desglose de gastos para el tiempo que estés en el voluntariado internacional

Investiga la cultura y el idioma local. Aprende algunas frases clave para poder comunicarte

Consulta si necesitas alguna vacuna y pide cita para poder ponértela a tiempo



## Unos días antes del viaje

Llena la maleta con ropa apta para el trabajo que vas a realizar, especialmente si requiere de esfuerzo físico. Opta por prendas cómodas y protectoras que te permitan participar tranquilamente en las actividades

Asegúrate de llevar el pasaporte y todos los documentos necesarios contigo

Lleva también algo que te permita reconectar con tu hogar y sentirte como en casa. Vas a estar varias semanas fuera y para cuidar a otros también te tienes que cuidar tú

Lleva un diario sobre la experiencia. Te ayudará a reflejar todo lo aprendido y el impacto que estás generando con tu esfuerzo

Repasa el clima en la época del año en la que vas a permanecer en el país

Revisa el transporte público de la zona en la que te alojarás

Repasa las normas sociales y los hábitos de la zona para que la adaptación sea fácil y rápida

